



Sesamtempeh met broccolinoedels

met champignons en romige pindasaus



30-40min



2 personen

Tempeh als plantaardige eiwitbron uit Azië wordt ook hier steeds populairder - en dat is geen wonder. Tempeh is niet alleen super gezond en lekker, het ziet er ook goed uit. Vooral als hij gekarameliseerd is in teriyakisaus zoals in dit gerecht, en ook nog besprenkeld wordt met sesam. Je serveert het met noedels, gebakken champignons en broccoli en een romige pindasaus.

Wat je van ons krijgt

- 250g noedels ¹
- 1x broccoli
- 1 teen knoflook
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1x tempehblokje ⁶
- 250g kastanjechampignons
- 10g witte sesam ¹¹
- 1 zakje pindakaas ⁵
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 25g gezouten pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote kookpan
- grote koekenpan
- zeef of vergiet
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1002kcal, vet 48.7g, koolhydraten 121.3g, eiwit 57.3g



1. Groenten snijden

Breng in een grote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **noedels** en de **broccoli**. Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes. Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes, schil evt. de **stam** en snijd in plakjes van 0,5-1cm.



2. Broccoli en noedels koken

Voeg de **broccoli** en **3/4e van de noedels** (of meer bij grote trek) toe aan het kokende water en kook in 4-5min beetgaar. Vang **100ml kookwater** op bij het afgieten, giet af en laat de **noedels** en de **broccoli** schrikken met koud water.



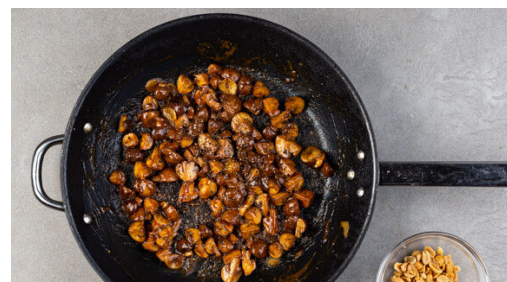
3. Tempeh bakken

Meng de **teriyakisaus** met 3el water. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **tempeh** in ca. 5min rondom goudbruin. Draai de **tempeh** af en toe om. Snijd de **champignons** in vieren.



4. Teriyakisaus toevoegen

Voeg de **teriyakisaus** toe zodra de **tempeh** goudbruin en knapperig is en bak ca. 1min. Laat de **sous** indikken en beweeg daarbij de pan heen en weer zodat de **tempeh** gelijkmatig door de **sous** wordt bedekt. Neem de pan van het vuur, bestrooi de **tempeh** met de **sesam** en houd warm op een bord. Veeg de pan niet schoon.



5. Pindasaus maken

Verhit de koekenpan op hoog vuur met 2el plantaardige olie en bak de **champignons** ca. 4min, voeg de **knoflook** toe en bak nog ca. 1min. Voeg de **pindakaas**, de **sojasaus** en 2el water toe en roer goed door. Voeg evt. wat **kookwater** toe, laat ca. 2min zachtjes koken en breng op smaak met zout en peper. Hak de **pinda's** grof.



6. Serveren

Voeg de **noedels** en de **broccoli** toe aan de koekenpan, meng met de **pindasaus** en verwarm ca. 1min. Schep de **broccolinoedels** in diepe borden, verdeel de **tempeh** erover en bestrooi met de **pinda's**.